






Điểm danh 4 chàng trai thay đổi cuộc sống sau khi tăng cân thành công

SHARE:

4 chàng trai với chung một điểm là gầy nhom đã tăng cân thành công và từ đó cuộc sống của họ đã thay đổi tốt hơn với thân hình mới.

1. Đặng Phước Thắng được cả nam và nữ theo đuổi sau khi tăng cân thành công, sở hữu vẻ nam tính.

Đặng Phước Thắng (sinh năm 1994, sống tại TP. HCM) từng sở hữu thân hình gầy gò khi cao 1,75 m, nặng 45 kg. Anh cũng bị người yêu nói lời chia tay với lý do mãi không chịu tăng cân. Sau một năm thực hiện chế độ ăn uống, luyện tập hợp lý, Thắng tăng 20 kg, trở thành chàng trai có gương mặt nam tính, thân hình vạm vỡ.



Hình ảnh đối lập của Đặng Phước Thắng trước và sau khi tăng cân



Đặng Phước Thắng hiện tại với thân hình chuẩn

Việc thay đổi ngoại hình khiến Thắng gặt hái nhiều thành công trong cuộc sống. Chàng trai 9X hiện khá nổi trên mạng và được nhiều cô gái yêu mến, theo đuổi.

2. Tăng cân giúp Nguyễn Trọng Hưng thêm nhiều hợp đồng, quảng cáo.



Nguyễn Trọng Hưng

Nguyễn Trọng Hưng (sinh năm 1992, sinh viên ĐH Sân khấu Điện ảnh Hà Nội) từng khá mặc cảm, tự ti vì ngoại hình yếu ớt. Hưng gây chú ý trong cộng đồng mạng khi chia sẻ chuyện bị bạn gái bỏ do không bê nổi chậu hoa và làm các việc cần đến sức mạnh.



Hình ảnh khác biệt giữa sau khi tăng cân và lúc còn là cò hương

Từ đó, chàng trai 9X quyết tâm thay đổi vẻ ngoài để bạn gái thấy được những nỗ lực của mình trong tình yêu. Sau 4 năm rèn luyện, Hưng lột xác thành công với cơ bụng 6 múi săn chắc. Khuôn mặt sáng, ngoại hình chuẩn hiện giúp anh nhận được nhiều hợp đồng quảng cáo, đóng phim.

3. Nguyễn Ngọc Lê Anh Trương sau khi tăng cân thành công kiếm được việc với mức thù lao tăng 10 lần so với trước đây.



Nguyễn Ngọc Lê Anh Trương hoàn toàn lột xác sau khi tăng cân thành công

Nguyễn Ngọc Lê Anh Trương sinh năm 1990, hiện sống tại TP HCM. 3 năm trước, Trương cao 1,75 m nhưng chỉ nặng 45 kg, có nước da đen nhẻm. Anh thường xuyên bị bạn bè cô lập, trêu chọc và đặt cho biệt danh “Trương xương”.



Ngoại hình khiêm tốn khiến chàng trai Sài Thành mất đi nhiều cơ hội việc làm. Quyết tâm thay đổi để tìm kiếm cuộc sống mới, Trương thực hiện chế độ ăn uống và tập luyện khoa học. Một năm sau, 9X lột xác hoàn toàn với thân hình săn chắc, 6 múi và nặng 65 kg. Sự thay đổi này giúp anh nhanh chóng kiếm được việc với mức thù lao cao gấp 10 lần trước đây.

4. Tăng cân thành công đã giúp Tuấn Chinh một tấm vé vào trường ĐH sân khấu điện ảnh



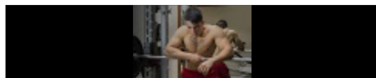
Ngoại hình khiêm tốn khiến chàng trai Sài Thành mất đi nhiều cơ hội việc làm. Quyết tâm thay đổi để tìm kiếm cuộc sống mới, Trương thực hiện chế độ ăn uống và tập luyện khoa học. Một năm sau, 9X lột xác hoàn toàn với thân hình săn chắc, 6 múi và nặng 65 kg. Sự thay đổi này giúp anh nhanh chóng kiếm được việc với mức thù lao cao gấp 10 lần trước đây.

Đặng Tuấn Chinh (sinh năm 1992) được nhiều bạn trẻ biết đến với vai trò đạo diễn của phim ngắn Xin lỗi anh chỉ là thằng bán bánh giò. Anh gây chú ý khi từng sở hữu thân hình cò hương và có biệt danh là “Chinh xì ke” vào 5 năm trước.

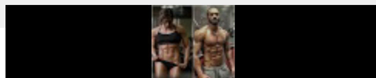


Tuấn Chinh cho biết, anh nhiều lần thi vào ĐH Sân khấu Điện ảnh nhưng đều bị đánh trượt với lý do ngoại hình không phù hợp. Do đó, 9X quyết tâm thay đổi vẻ ngoài để thực hiện ước mơ của mình. Sau một năm nỗ lực ăn uống, tập luyện, hiện tại, anh có thân hình khá cân đối khi cao 1,75 m, nặng 68 kg và gặt hái nhiều thành công trong cuộc sống.

👁 XEM NHIỀU NHẤT



Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử



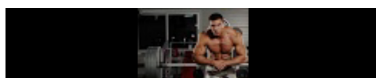
Straight Leg Center Tap Right
ó đến nỗi không thể nào đạt được cả, bạn có…

- 6 bài tập Yoga chữa viêm xoang đơn giản hiệu quả ngay tại nhà
  Xoang mũi bị nghẹt thường gây nghẹt mũi, đau đầu và thỉnh thoảng làm bạn cảm thấy khó thở.…

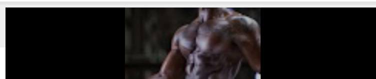


nhất chỉ 5 phút mỗi ngày
nhanh để đi chơi biển tháng sau? Bạn cần tìm 1 lộ…

- 7 cách làm tóc nhanh và đẹp cho cô nàng lười
  Cách làm tóc nhanh và đẹp dưới đây chắc chắn sẽ làm bạn gái thích thú bởi cách làm…

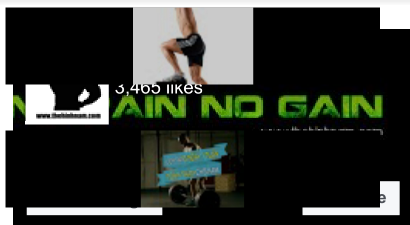


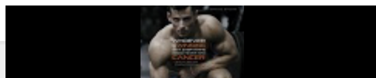
êm rạng rỡ
chống sở hữu làn da trắng sáng, ngăn ngừa các tác…



6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

THEO DÕI FANPAGE







Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

Subscribe Newsletter

Email address... Submit

-->